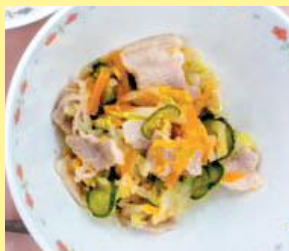


くろしおっ子の学校給食

しゃぶしゃぶサラダ



材料(4人分)		
豚もも肉	80g	
きゅうり	80g	
キャベツ	80g	
だいこん	80g	
にんじん	30g	
ごま	3g	
A	酢	大さじ1
	ゆず酢	小さじ1
	砂糖	小さじ4
	うすくち醤油	小さじ2

5月の給食に登場し、「おいしかった」と評判の高かったしゃぶしゃぶサラダです。さっぱりとした味付けが豚肉と相性良く、野菜がたくさん食べられます。豚肉は、夏バテを予防するビタミンBを多く含んだ食材です。

【作り方】

- ①豚もも肉は、食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯で湯通し、冷まして水けを切っておく。
- ②きゅうりは輪切りにし、キャベツは7ミリくらいの幅に切り、だいこん・にんじん・たまねぎは千切りにする。
- ③沸騰したお湯で、2のカットした野菜を色よく茹で、冷まして水けを絞る
- ④ごまはフライパンでからいりする。
- ⑤Aの調味料と④を合わせる

○お問い合わせ

大方学校給食センター ☎31-3201
佐賀学校給食センター ☎55-2166

土佐西南パークゴルフ協会 大方ライオンズクラブ杯

日時:5月20日(日) 開始:午前9時

場所:土佐西南黒潮パークゴルフ場

成績	氏名	A-1	B-1	小計	A-2	B-2	小計	合計	HC	総計
優勝	小野真人	24	26	50	25	26	51	101		101
準優勝	佐田幸一	31	25	56	27	23	50	106	-4	102
3位	鍋島正三	26	24	50	26	27	53	103		103
4位	西地 裕	26	28	54	25	25	50	104		104
5位	小野みね	27	28	55	27	26	53	108	-4	104
6位	茶畑すみ子	25	28	53	29	26	55	108	-4	104
7位	野中郎海	26	29	55	24	27	51	106		106
8位	尾崎良二	26	27	53	26	27	53	106		106
9位	筒井康夫	24	25	49	30	27	57	106		106
10位	野村豊彦	29	27	56	25	26	51	107		107

ベストスコア: Aコース 23点 — 山崎利恵、政岡建二
Bコース 23点 — 佐田幸一
ホールインワン: Aコース 2鍋島正三、4西森美佐、国澤淑子
5山崎利恵、8西地裕
Bコース 5畝原敏夫、9小野みね、西地裕
ベストグロス: 101点 — 小野真人

※総合計同点、カウントバック方式とする。
カウントバックの優先順位は、合計・計・2小計・B2・A2・1小計・B1・A1とする。



黒潮町ケーブルテレビ 7月番組予定表

夏の甲子園県大会を生中継!!

番組	放送時間
IWKTV番組 ※NEWSや役場のお知らせ、イベントの様子などをお届けします。	7:00 10:00 13:00 17:00 20:00
Kochi on TV!	15:00 19:00 22:00
片さんのFish!おふ	6:00 23:00
幡多サイクル紀行	8:35 11:35 14:35 18:35 21:35
ケーブルテレビ・アラカルト	8:45 11:45 14:45 18:45 21:45
サイエンスチャンネル	6:45 23:45
ショップチャンネル	9:00 12:00 16:00 24:00~ 6:00

IWKTV加入についてのお問い合わせは
光ネットワークサービスセンター まで
営業時間 9:00~17:00(土・日・祝日・年末年始を除く)

0800-200-1373

番組内容の更新は、毎週水曜日の17:00です。

お知らせ

高校球児たちの熱い夏の戦いが始まる!

◆第100回全国高等学校野球選手権記念高知大会

期間: 7月14日(土)~7月26日(木)

場所: 春野球場ほか

※雨天順延

※春野球場の試合のみ放送

※休養日設定有

休養日は順延の日数により無くなる場合があります。

※放送予定・中継日程は変更となる場合があります。
あらかじめご了承下さい。

◆IWKTVの放送時間等が一部変更になっております。

※詳しくは電子番組表でもご確認頂けます。

※放送内容などは予告なく変更する場合があります。「電子番組表」で正確な内容が確認できます。

IWKTVの放送時間・番組などに関するお問い合わせは 本庁 情報防災課 情報推進係 または IWKTV制作室まで

【情報推進係】 ☎43-2188 | 【IWKTV制作室】 ☎43-0500